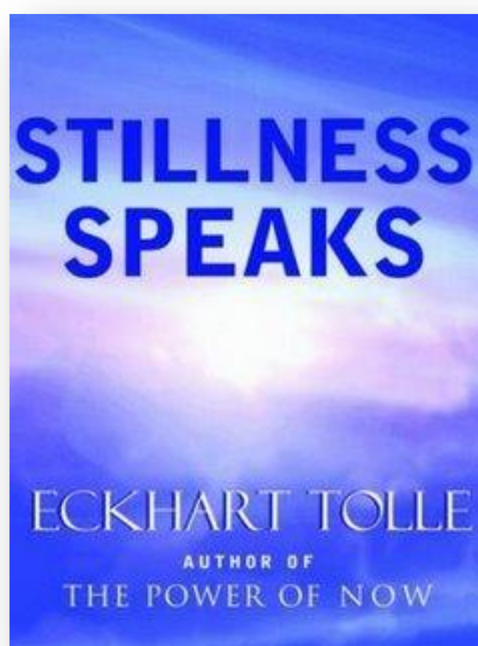
Eckhart Tolle

CISZA PRZEMAWIA



SPIS TREŚCI:

WSTĘP

Prawdziwie duchowy nauczyciel nie ma cię czego uczyć w sensie klasycznym, nie ma nic, co mógłby ci dać, albo do ciebie dodać, jak np. nowe informacje, wierzenia, czy rytuały, Jedynym zadaniem takiego nauczyciela jest pomóc ci usunąć to, co odseparowuje cię od prawdy o tym, kim naprawdę jesteś i co w głębi swojej istoty zawsze wiedziałeś. Nauczyciel duchowy jest po to, żeby odsłonić przed tobą i objawić ci wymiar wewnętrznej głębi, która jest jednocześnie spokojem. Jeżeli od duchowego nauczyciela, czy tej książki, oczekujesz podniecających pomysłów, teorii, wierzeń, intelektualnych dyskusji, to będziesz zawiedziony. Innymi słowy, jeśli poszukujesz pokarmu dla swojego umysłu, nie znajdziesz go, w dodatku przegapisz samą istotę nauki, istotę tej książki, która nie zawiera się w słowach, lecz jest w głęboko w tobie, Czytając, pamiętaj o tym i staraj się to wyczuć. Słowa są zaledwie drogowskazami. To na co wskazują nie zawiera się w obrębie myśli lecz w wymiarze, który jest w tobie, który jest nieskończenie rozległy i głębszy od myśli. Jedną z cech tego wymiaru jest tętniący życiem spokój i kiedykolwiek poczujesz narastający spokój w trakcie czytania, będzie to znaczyło, że książka spełniła swoje zadanie jako twój nauczyciel; przypomina ci kim jesteś i wskazuje ci drogę do domu.

To nie jest książka, którą się czyta od deski do deski i odkłada. Żyj z nią, często do niej sięgaj i co ważniejsze często j ą odkładaj, albo częściej ją trzymaj niż czytaj. Wielu czytelników poczuje naturalną potrzebę, żeby po każdym artykule przerwać czytanie, zatrzymać się, zastanowić, wyciszyć. Przerwanie czytania jest ważne i bardzo pomocne. Pozwól książce spełnić swoje

zadanie, przebudzić cię i wyzwolić ze starych schematów powtarzającego się, uwarunkowanego myślenia. Forma książki może wyglądać jak wskrzeszenie na potrzeby naszych czasów najstarszych zapisów nauk duchowych: starożytnych sutr hinduskich. Sutry w silny i prosty sposób wskazują na prawdę w postaci aforyzmów lub krótkich wypowiedzi. Wedy i Upaniszady są wczesnymi naukami, zapisanymi w formie sutr Jako słowa Buddy, Także wypowiedzi i przypowieści Jezusa, gdyby zmienić formę z narracyjnej, można traktować jak sutry. Podobnie też doniosłe nauki zawarte w Tao Te Cłiing, starożytnej chińskiej księdze mądrości. Zaletą tej formy jest jej zwięzłość. Nie angażuje myśli bardziej niż to konieczne. To, czego sutra nie mówi, lecz na co wskazuje, jest ważniejsze od tego o czym mówi. Sutropodobny charakter tej książki zaznaczył się zwłaszcza w rozdziale I (Cisza i spokój), który zawiera najbardziej zwięzłe artykuły. Rozdział ten, to esencja całej książki i niektórym czytelnikom może w zupełności wystarczyć. Pozostałe rozdziały są dla tych, którzy potrzebują jeszcze kilku drogowskazów. Tekst zawarty w tej książce, podobnie jak starożytne sutry, jest święty. Stan świadomości, z którego się wyłonił można nazwać spokojem (bezruchem). Jednak w przeciwieństwie do starożytnych sutr, nie należy do żadnej religii ani tradycji duchowej, lecz jest bezpośrednio dostępny całej ludzkości. Mamy tu do czynienia z jeszcze jednym z aspektem. Transformacja ludzkiej świadomości nie jest już "luksusem", dostępnym dla nielicznych, lecz koniecznością, żeby zapobiec samozagładzie ludzkości. W chwili obecnej wraz z coraz intensywniejszym pojawianiem się nowej świadomości następuje wzmocnienie szaleństwa będącego skutkiem starej świadomości- Paradoksalnie sprawy się mają jednocześnie coraz lepiej i coraz gorzej, z tym, że to gorzej jest bardziej widoczne, bo robi dużo "hałasu". W tej książce użyte są oczywiście słowa, które w procesie czytania stają się myślami w umyśle. Nie są to jednak zwyczajne myśli -powtarzające się, hałaśliwe, służące samym sobie, domagające się uwagi. Jak każdy prawdziwy nauczyciel duchowy, jak starożytne sutry, myśli zawarte w tej książce nie mówią "patrz na mnie" lecz "patrz poza mnie". Myśli te narodziły się w spokoju (ciszy, bezruchu) i dlatego mają moc - moc potrzebną, żeby zabrać cię z powrotem do tego samego spokoju z którego pochodzą. Ten spokój to twoja wewnętrzna cisza, to twoja prawdziwa natura.

CISZA I SPOKÓJ

Kiedy tracisz kontakt z wewnętrzną CISZĄ, tracisz kontakt ze sobą. Kiedy tracisz kontakt ze sobą, zatracasz się w świecie.

Twoje najgłębsze poczucie siebie, tego kim jesteś, i CISZA - sanie rozłączne. To jest właśnie Jam Jest, które jest głębsze niż imię i forma.

SPOKÓJ jest twoją prawdziwą naturą. Czym jest SPOKÓJ? Wewnętrzna przestrzeń albo świadomość, w której te słowa są odbierane i stają się myślami. Bez tej świadomości nie byłoby ani percepcji, ani myśli, ani świata. Tą świadomością jesteś ty, przebrany za osobę.

Odpowiednikiem zewnętrznego hałasu jest wewnętrzny hałas myśli. Odpowiednikiem zewnętrznej ciszy jest wewnętrzny SPOKÓJ.

Kiedykolwiek zapanuje wokół ciebie cisza - wsłuchaj się w nią. To znaczy po prostu ją zauważ. Zwróć na nią uwagę. Wsłuchiwanie się w ciszę rozbudza wewnętrzny wymiar SPOKOJU, bo tyko poprzez SPOKÓJ możesz być świadomy ciszy.

Zobacz, że w chwili, gdy spostrzegasz ciszę wokół siebie, nie myślisz. Jesteś świadomy, ale nie myślisz.

Kiedy jesteś świadomy ciszy, natychmiast pojawia się stan wewnętrznego czujnego SPOKOJU. Jesteś obecny. Wyszedłeś poza, trwające tysiące lat, ludzkie uwarunkowanie.

Spójrz na drzewo, kwiat, roślinę. Niech twoja świadomość na nich spocznie. Jakie są SPOKOJNE, głęboko zakorzenione w Bycie. Pozwól naturze, żeby nauczyła cię SPOKOJU.

Kiedy patrzysz na drzewo i odbierasz jego CISZĘ, sam stajesz się CICHY. Łączysz się z nim na bardzo głębokim poziomie. Czujesz jedność ze wszystkim, co odbierasz w CISZY i poprzez CISZĘ. Poczucie jedności ze wszystkim, co cię otacza jest prawdziwą miłością.

Cisza pomaga, ale do znalezienia SPOKOJU nie jest konieczna. Nawet, jeżeli jest hałas, możesz mieć świadomość SPOKOJU znajdującego się pod tym hałasem, świadomość przestrzeni, w której hałas powstaje. To jest wewnętrzna przestrzeń czystej świadomości.

Możesz być świadomy świadomości, jako tlą wszystkich percepcji zmysłowych, tła swoich myśli. Kiedy stajesz się świadomy świadomości, wówczas wyłania się wewnętrzny SPOKÓJ.

Każdy irytujący hałas może być równie pomocny jak cisza. W jaki sposób? Jeżeli nie będziesz mu stawiał wewnętrznego oporu, pozwolisz mu być takim jaki jest, to ta akceptacja także zabierze cię do obszaru wewnętrznej CISZY.

Za każdym razem, kiedy prawdziwie akceptujesz ten moment takim jaki jest - niezależnie od tego jaką przybierze formę - jesteś w CISZY, jesteś w stanie pojednania.

Zwracaj uwagę na przerwy - na przerwę między dwiema myślami, krótką, cichą przestrzeń miedzy słowami w rozmowie, między nutami na pianinie albo flecie, albo na przerwę między wdechem i wydechem. Kiedy zauważasz te przerwy, świadomość "czegoś" staje się po prostu świadomością. Bezpostaciowy wymiar czystej świadomości wyłania się z twojego wnętrza i zastępuje identyfikację z formą.

Prawdziwa inteligencja działa w ciszy. SPOKÓJ, to obszar, gdzie panuje kreatywność i gdzie można znaleźć rozwiązania problemów.

Czy CISZA jest tylko brakiem hałasu i zawartości (treści)? Nie, to czysta inteligencja, wszechobecna świadomość, z której każda forma bierze swój początek. Jakże więc mogłaby być oddzielona od tego, kim jesteś?

Forma, którą myślisz, że jesteś narodziła się z niej i Jest przez nią podtrzymywana.

Jest istotą wszystkich galaktyk i źdźbeł trawy; wszystkich kwiatów, drzew, ptaków i wszelkich innych form.

CISZA jest jedyną rzeczą na tym świecie, która nie posiada formy. A jednak wcale nie jest rzeczą, i nie Jest z tego świata. Kiedy patrzysz na drzewo, lub człowieka, w CISZY, kto wtedy patrzy? Coś głębszego niż osoba. Świadomość patrzy na swoje stworzenie.

W Biblii jest powiedziane, że Bóg stworzył człowieka i że to było dobre. To właśnie widzisz, kiedy patrzysz w stanie CISZY, pozbawionym myśli.

Czy potrzebujesz więcej wiedzy? Czy więcej informacji ocali świat, albo szybsze komputery, więcej analiz naukowych, czy intelektualnych? Czy przypadkiem nie mądrości ludzkość obecnie najbardziej potrzebuje.

Lecz czym jest mądrość i gdzie ją można znaleźć? Mądrość przychodzi wraz ze zdolnością przebywania w CISZY. Wystarczy patrzeć i słuchać. Nic więcej. Przebywanie w stanie CISZY, patrzenie i słuchanie aktywuje nie związaną z umysłem inteligencję. Pozwól Jej kierować swoimi słowami i czynami.

PRZEKROCZENIE GRANIC UMYSŁU

Ludzki stan: zagubienie w myślach.

Większość ludzi spędza całe swoje życie, uwięziona w przestrzeni wytyczonej przez własne myśli. Nigdy nie wykraczaj ą poza ograniczone, spersonifikowane poczucie siebie, stworzone przez umysł i uwarunkowane przeszłością.

W tobie, jak i w każdym innym człowieku istnieje wymiar świadomości, który jest o wiele głębszy niż myśl. To jest istota tego, kim jesteś, Można go nazwać obecnością, uwagą, bezwarunkową świadomością. Według starożytnych nauk jest to Chrystus w tobie lub natura Buddy w tobie.

Odnalezienie tego wymiaru uwalnia ciebie i świat od cierpienia, które zadajesz sobie i innym, kiedy stworzone przez umysł *"małe Ja"* kieruje twoim życiem i jest wszystkim, co znasz.

Jeżeli potrafisz, nawet sporadycznie, widzieć, że myśli błądzące po twoim umyśle są po prostu myślami, jeżeli potrafisz być świadkiem swoich umysłowo- emocjonalnych wzorców zachowań w chwili, kiedy mają miejsce, oznacza to, że ten głębszy wymiar już w tobie jest, Jako świadomość, gdzie myśli i emocje wydarzają się - ponadczasowa wewnętrzna przestrzeń, w obrębie której, objawia się treść twojego życia.

Strumień myśli posiada olbrzymią bezwładność i z łatwością może cię za sobą zawlec. Każda myśl udaje, że Jest niesłychanie ważna. Chce bez reszty pochłonąć twoją uwagę. Oto nowe ćwiczenie duchowe: nie traktuj swoich myśli zbyt poważnie.

Jak łatwo człowiek staje się więźniem swoich własnych pojęć (uwarunkowań).

Ludzki umysł, pragnący wiedzieć, rozumieć i kontrolować wierzy w prawdziwość swoich opinii i punktów widzenia. Mówi: *prawda jest taka a taka.* Musisz być większy od myśli, żeby pojąć, że jakkolwiek byś nie zinterpretował "swojego życia" lub czyjegoś życia albo zachowania, jakkolwiek byś nie osądził jakiejś sytuacji, jest to jedynie punkt widzenia, jedna z wielu możliwych perspektyw- To tyko strumień myśli, nic więcej. Rzeczywistość stanowi jednak jedną całość, w której wszystko się przeplata, gdzie nic nie istnieje samo przez i dla siebie. Myśl dzieli rzeczywistość - tnie ją na pojęciowe skrawki.

Myślący umysł jest bardzo użytecznym i potężnym narzędziem, ale jakże cię ogranicza, kiedy przejmuje władzę nad twoim życiem, kiedy nie zdajesz sobie sprawy, że jest tylko drobnym aspektem świadomości, którą jesteś.

Mądrość nie jest owocem myśli. Głęboka wiedza, że wiesz, która jest mądrością, powstaje wzrasta przez prosty akt obdarzania kogoś lub czegoś pełną uwagą. Uwaga jest pierwotną inteligencją, czystą świadomością. Rozpuszcza granice ustanowione przez myśl i wtedy pojmujesz, że nic nie istnieje samo dla siebie i samo przez siebie. Jednoczy obserwatora i obserwowane w jednorodne pole świadomości. Jest uzdrowicielką podziałów.

Kiedy jesteś pogrążony w myślach, unikasz tego, co jest. Nie chcesz być tam, gdzie jesteś. TUTAJ, TERAZ.

Dogmaty - religijne, polityczne, naukowe - powstają w wyniku biednego przekonania, że przy pomocy myśli można pojąć rzeczywistość albo prawdę. Dogmaty są zbiorowymi więzieniami utkanymi z pojęć. I zadziwiające, że ludzie uwielbiają swoje cele, ponieważ dają im poczucie bezpieczeństwa i mylne wrażenie, że *"ja wiem"*.

Nic nie zadało ludzkości więcej bólu niż dogmaty. Prawdą Jest, że każdy dogmat prędzej, czy później upada, ponieważ rzeczywistość odsłania w końcu jego fałsz; jeżeli Jednak nie zostanie do końca rozpoznany, czym naprawdę Jest, będzie zastąpiony innymi dogmatami.

Czym jest podstawowe niezrozumienie? Identyfikacją z umysłem.

Duchowym przebudzeniem jest przebudzenie ze stanu konieczności myślenia.

Sfera świadomości Jest dla myśli nie do uchwycenia. Jeżeli przestajesz wierzyć w to, co myślisz, wykraczasz poza umysł i wtedy jasno widzisz, że ten, kto myśli nie jest tobą.

Umysł istnieje w stanie "nie wystarcza", dlatego w swojej zachłanności chce więcej. Jeśli identyfikujesz się z umysłem łatwo wpadasz w nudę lub zniecierpliwienie. Nuda oznacza, że umysł ma apetyt na dodatkowe podniety, na pokarm dla myśli, a jego głód nie jest zaspokajany.

Kiedy jesteś znudzony, możesz zaspokoić głód umysłu, jeśli weźmiesz do ręki czasopismo, zadzwonisz do kogoś, włączysz telewizor, będziesz przeglądać strony internetowe, pójdziesz na zakupy, lub - i to wcale nie jest rzadkością - przeniesiesz mentalne poczucie braku i potrzeby czegoś więcej na ciało i chwilowo je zaspokoisz trawiąc więcej jedzenia.

Możesz tez pozostać znudzony lub zniecierpliwiony i obserwować uczucie bycia znudzonym lub zniecierpliwionym- Kiedy kierujesz uwagę na uczucie, powstaje wokół niego pewna przestrzeń i SPOKÓJ. Na początku nieznacznie, lecz w miarę narastania, uczucie znudzenia słabnie zarówno na sile jak i naznaczeniu. Tak więc nawet nuda może cię nauczyć kim jesteś a kim nie jesteś.

Odkryjesz, że "znudzona osoba" nie jest tym, kim jesteś. Nuda jest po prostu warunkowym ruchem energii w tobie. Nie jesteś też zdenerwowaną, smutną ani zatrwożoną osobą. Nuda, złość, smutek, czy strach nie są "twoje", nie są osobiste. Są uwarunkowaniem ludzkiego umysłu. Przychodzą i odchodzą.

Coś, co przychodzi i odchodzi nie jest tobą.

"Jestem znudzony." Kto o tym wie?
"Jestem zdenerwowany, smutny, boję się." Kto o tym wie?

Ty jesteś tą wiedzą a nie uwarunkowanie, o który wiedza wie.

Jakiekolwiek uprzedzenie oznacza, że identyfikujesz się z umysłem. Oznacza, że nie widzisz wcale drugiej osoby, tylko swoje wyobrażenie tej osoby. Redukowanie żywego człowieka do wyobrażenia o nim jest formą przemocy.

Myśli, które nie wypływają ze stanu uważności, służą samym sobie i są szkodliwe. Inteligencja pozbawiona mądrości jest niesłychanie niebezpieczna i destrukcyjna. Taki jest aktualny stan ogromnej części ludzkości. Nauka i technika, jako rezultat coraz intensywniejszego myślenia, także stały się destrukcyjne, ponieważ tak często myśli, z których się rodzą nie są zakorzenione w świadomości (uważności).

Następnym krokiem w ewolucji człowieka jest przekroczenie granic umysłu. To jest teraz nasza najpilniejsza potrzeba, co wcale nie znaczy, że nie będziemy więcej myśleć. Chodzi po prostu o to, żeby się nie identyfikować z myślami, nie pozwolić im sobą zawładnąć.

Poczuj energię swojego ciała wewnętrznego. Natychmiast hałaśliwe myśli zwalniają lub zanikają. Poczuj energię w rękach, wstępach, w brzuchu, w klatce piersiowej. Poczuj życie, którym jesteś, życie, które ożywia ciało.
Ciało służy wówczas jako przejście, portal do głębszych pokładów energii życiowej, leżących pod zmiennymi emocjami i pod myśleniem.

Jest w tobie energia życiowa, którą możesz poczuć całą swoją istotą. Kiedy nie musisz myśleć, ożywa każda komórka w twoim ciele. Jeżeli jednak z Jakiegoś praktycznego powodu myśl będzie potrzebna, to się pojawi. Umysł może nadal funkcjonować, i robi to w sposób cudowny, kiedy używa go potężniejsza inteligencja, którą ty jesteś, i wyraża siebie poprzez niego.

Mogłeś nawet nie zauważyć, że w sposób naturalny i spontaniczny pojawiają się w twoim życiu krótkie chwile, kiedy Jesteś *"świadomy bez myśli"*. Możesz być zajęty jakimiś ręcznymi pracami, albo przechodzić przez pokój, lub czekać w kolejce do kasy i być tak kompletnie obecny, że zwykły strumień myśli zanika i zostaje zastąpiony przez uważną obecność. Możesz przyłapać się na patrzeniu w niebo, lub słuchaniu kogoś bez żadnego wewnętrznego komentarza. Twoja percepcja staje się krystalicznie czysta, nie zacieniona przez myśl.

Dla umysłu chwile takie są bez znaczenia, ponieważ umysł ma "ważniejsze" sprawy, które musi przemyśleć. Dlatego też ich nie zapamiętuje, przez co mogłeś nawet nie zauważyć, że to już się dzieje.

Prawdę mówiąc, nie jest to najistotniejsza rzecz, która może ci się przydarzyć. To jest początek przemiany od myślenia do uważnej obecności.

Przyjmij ze spokojem stan, kiedy *"nie wiesz"*. Zaprowadzi cię poza umysł, bo umysł zawsze stara się wyciągnąć wnioski lub interpretować. Boi się nie wiedzieć. Jeśli więc potrafisz czuć się

swobodnie nie wiedząc Już wyszedłeś poza umysł. Z tego stanu wydobywa się głębsza wiedza, nie bazująca na pojęciach.

Twórczość artystyczna, sport, taniec, nauczanie, doradztwo -mistrzostwo w każdej dziedzinie oznacza, że umysł jest wyłączony, lub przynajmniej odgrywa podrzędną rolę. Moc i inteligencja potężniejsza od ciebie, a jednocześnie w swojej istocie jedna z tobą, przejmuje rolę. Proces podejmowania decyzji Już nie ma miejsca; następuje spontaniczne, właściwe działanie i to nie "ty" działasz. Mistrzostwo życia jest przeciwieństwem kontroli. Stajesz się jednym z potężniejszą świadomością, która gra, mówi, działa.

Moment zagrożenia może spowodować chwilowe zatrzymanie myśli i dać ci posmak stanu obecności, czujności, świadomości.

PRAWDA posiada głębię, której umysł nigdy nie zrozumie. Żadna myśl nie jest w stanie objąć PRAWDY. Co najwyżej, może na nią wskazać. Może na przykład powiedzieć: "wszystko stanowi jedność". To jest wskazówka, nie wyjaśnienie. Jeśli rozumiesz te słowa, czujesz całą swoją istotną prawdę, na którą wskazują.

EGO

Umysł szuka bezustannie pożywienia nie tylko dla myśli; poszukuje także pożywienia dla swojej tożsamości, poczucia Ja". Tak właśnie powstaje ego i podtrzymuje swoją ciągłość.

Kiedy myślisz i rozmawiasz o sobie, kiedy mówisz *„ja",* odnosi się to zwykle do *"małego ja"* i jego historii. To małe ja, to twoje sympatie i niechęci, lęki i pragnienia, to Ja, które bywa zaspokojone tylko na krótko. Jest to stworzone przez umysł poczucie siebie, uwarunkowane przeszłością i szukające spełnienia w przyszłości.

Czy potrafisz dostrzec, że to *„ja"* jest tylko przelotną, tymczasową formą, tak jak fala na powierzchni wody?

Kim jest ten, kto dostrzega? Kim jest ten, kto jest świadomy przelotności twojej fizycznej i psychicznej formy? Jam Jest. To jest to głębsze "Ja", które nie ma nic wspólnego z przeszłością i przyszłością.

Co pozostanie z lęków i pragnień, pochłaniających większość twojej uwagi każdego dnia? Myślnik, o długości dwóch, czy trzech centymetrów, pomiędzy datą urodzenia a datą śmierci na twoim nagrobku.

Dla ego taka myśl jest przygnębiająca. Dla ciebie jest wyzwalająca.

Jeżeli każda myśl całkowicie zajmuje twoją uwagę, to oznacza, że identyfikujesz się z głosem w swojej głowie. Myśl wzmacnia wówczas twoje poczucie siebie. To jest ego, ja stworzone przez umysł, które czuje się niekompletne i nietrwałe. Dlatego właśnie dominującą emocją i siłą napędową ego są strach i pragnienie. Z chwilą, kiedy zaczynasz zauważać głos w swojej głowie, który udaje ciebie i nigdy nie przestaje mówić, budzisz się ze snu nieświadomej identyfikacji ze

strumieniem myśli. Kiedy zauważysz ten głos, będziesz wiedział, że prawdziwy ty, to nie głos - ten kto myśli - lecz ten, który jest go świadomy.

Poznanie siebie jako świadomości poza głosem w głowie jest wolnością.

Ego jest zawsze zajęte szukaniem. Szuka czegoś więcej, co mogłoby do siebie dodać, żeby poczuć pełnię. Stąd wynika jego nieustanna troska o przyszłość.

Kiedy zauważasz, że żyjesz "następną chwilą" - już wyszedłeś poza stworzony przez ego wzorzec myślowy. Możesz wtedy dokonać wyboru i skierować swoją pełną uwagę na chwilę obecną. Kiedy kierujesz swoją pełną uwagę na chwilę obecną, do twojego życia wkracza inteligencja nieporównywalnie potężniejsza od umysłowości ego.

Kiedy żyjesz poprzez ego, chwila obecna zostaje zredukowana i staje się środkiem do celu. Żyjesz dla przyszłości, a osiągnięte cele nie dają ci satysfakcji, przynajmniej nie na długo.

Kiedy kierujesz więcej uwagi na to co robisz, niż na wynik, który chcesz osiągnąć, przełamujesz stary wzorzec ego. To co robisz, staje się wtedy nie tylko o wiele bardziej efektywne, ale daje ci nieporównanie więcej spełnienia i radości.

Prawie każde ego zawiera przynajmniej trochę czegoś, co można nazwać *"tożsamością ofiary"*. Tożsamość ofiary bywa tak silna, że staje się punktem centralnym ego. Wtedy treścią poczucia siebie są urazy i żale.

Nawet jeżeli twoje poczucie krzywdy jest *"usprawiedliwione"*, to tożsamość, którą stworzyłeś przypomina więzienie, którego kraty wykonane są z form myślowych. Zobacz co ty sobie robisz, albo raczej co umysł robi tobie. Poczuj emocjonalne przywiązanie do swojej historii ofiary i bądź świadomy, że musisz nieustannie o niej myśleć lub mówić. Stań się naocznym świadkiem swojego wewnętrznego stanu. Nie musisz nic *robić.* Razem z uwagą wkraczają transformacja i wolność.

Narzekanie i reagowanie są ulubionymi wzorcami umysłowymi ego, dzięki którym może się wzmocnić. U wielu osób czynności umysłowo-emocjonalne zdominowane są narzekaniem lub reagowaniem na to, czy tamto. W ten sposób stawiasz innych lub sytuację na pozycji "nie masz racji" a siebie na pozycji "mam rację". Mając rację czujesz się lepszy, a czując się lepszym wzmacniasz poczucie siebie. W rzeczywistości wzmacniasz jedynie iluzję ego.

Czy jesteś w stanie zaobserwować w sobie te wzorce umysłowe i zobaczyć czym naprawdę jest ten narzekający głos w głowie?

Ego potrzebuje konfliktu, bo tylko jako oddzielona tożsamość może się wzmocnić, walcząc przeciwko temu, czy owemu i demonstrując - to Jestem Ja" a tamto to nie Ja".
Wcale nie rzadko plemiona, narody i religie wzmacniają swoje zbiorowe poczucie tożsamości dzięki swoim wrogom. Kim byłby *"wierny"* bez *"niewiernego"?*

Czy w kontaktach z ludźmi, potrafisz wykryć subtelne odczucie wyższości lub niższości? Patrzysz właśnie na ego, którego treścią życia jest porównywanie.

Zawiść jest produktem ubocznym ego, które czuje się poniżone, jeżeli coś dobrego spotka kogoś innego, lub ktoś ma więcej, wie więcej albo potrafi zrobić lepiej niż ty. Tożsamość ego jest zależna od porównywania i potrzebuje *więcej, bardziej* jako pokarmu. Nie przepuści niczego. Jak już wszystko inne zawiedzie, możesz wzmocnić fałszywe poczucie siebie widząc się jako bardziej niesprawiedliwie traktowanego lub bardziej chorego niż kto inny.

A jakie jest twoje doświadczenie? Czy rozpoznajesz formy fałszu, z których czerpiesz swoje poczucie istnienia?

Integralną częścią struktury ego jest potrzeba przeciwstawiania się, stawiania oporu i wykluczania. Cechy te są niezbędne dla zachowania poczucia separacji, od której zależy przetrwanie ego i jego ciągłość. Tak więc jest, *„ja"* przeciwko *"on", "my"* przeciwko *"oni"*.

Ego musi być w stałym konflikcie czymś lub z kimś. To wyjaśnia dlaczego, mimo że poszukujesz pokoju, radości i miłości, nie tolerujesz ich na długo. Mówisz, że chcesz szczęścia, lecz jesteś uzależniony od bycia nieszczęśliwym.

Fakt, że jesteś nieszczęśliwy nie wynika z twojej sytuacji życiowej, lecz z uwarunkowania umysłu.

Czy nosisz w sobie poczucie winy za coś, co zrobiłeś, lub czego nie zrobiłeś w przeszłości? Jedno jest pewne: postąpiłeś na miarę swojego ówczesnego poziomu świadomości lub raczej nieświadomości. Gdybyś był bardziej uważny, bardziej świadomy, postąpiłbyś inaczej.

Wina, to następna próba stworzenia tożsamości, poczucia siebie przez ego. Dla ego nie jest ważne, czy ten *„ja"* jest pozytywny czy negatywny. To, co zrobiłeś, lub czego nie zrobiłeś oddaje twoją nieświadomość -ludzką nieświadomość. Ego jednak personifikuje i mówi *„Ja to zrobiłem",* wiec w tobie powstaje mentalne wyobrażenie o sobie jako *"złym"* człowieku.

Cała historia przepełniona jest niezliczonymi aktami okrucieństwa i przemocy, jakie ludzie zadawali sobie nawzajem i nadal zadają. Czy wszystkich należy potępiać, czy wszyscy są winni? Czy może te czyny są po prostu wyrazem nieświadomości, stadium ewolucji, z którego teraz wyrastamy?

Słowa Jezusa: *"Wybaczcie im, albowiem nie wiedzą, co czynią" - odnieś również do siebie.*

Jeżeli stawiasz sobie egoistyczne cele po to żeby się wyswobodzić, coś znaczyć, lub być ważnym, nawet jeśli je osiągniesz, nie zadowolą cię.

Stawiaj sobie cele, ale wiedz, że osiągnięcie ich nie jest wcale takie ważne. Wszystko, co powstaje w stanie obecności oznacza, że dana chwila nie jest środkiem do osiągnięcia celu - samo działanie w danej chwili jest spełnieniem samym w sobie. Już nie ograniczasz "teraz" do środka, przy pomocy którego osiągasz cel - to była świadomość ego.

"Nie ma mnie, nie ma problemu", powiedział mistrz buddyjski poproszony o wyjaśnienie głębszego znaczenia buddyzmu.

TERAZ

Mogłoby się wydawać, że chwila obecna jest tyko jedną z wielu, wielu chwil. Każdy dzień wydaje się składać z tysięcy chwil, w których wydarzają różne rzeczy. Ale Jeżeli przyjrzysz się uważniej, czy możesz zaprzeczyć, że jest tylko jedna chwila - zawsze. Czy życie, kiedykolwiek, nie jest *tą chwilą?*

Ta jedyna chwila - TERAZ - jest jedyną rzeczą, od której nigdy nie możesz uciec, jedyny pewnik w twoim życiu. Co by się nie wydarzyło, jak bardzo by się twoje życie nie zmieniło, jedno jest pewne: zawsze jest TERAZ.

Skoro nie ma ucieczki od TERAZ, to dlaczego nie przyjąć go serdecznie, nie zaprzyjaźnić się z nim?

Kiedy jesteś na stopie przyjacielskiej z chwilą obecną, czujesz się jak u siebie w domu, nie zależnie od tego, gdzie jesteś. Jeżeli nie czujesz się w TERAZ jak u siebie w domu, to dokąd byś nie poszedł, będziesz zawsze odczuwał niepokój.

Chwila obecna Jest taka, jaka jest. Czy pozwolisz jej być?

Podział życia na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość został stworzony przez umysł i jest zwykłą iluzją. Przeszłość i przyszłość są wytworami myśli, umysłową abstrakcją. Przeszłość można pamiętać tylko TERAZ. To, co pamiętasz, to wydarzenie, które miało miejsce w TERAZ i pamiętasz je TERAZ. Przyszłość, kiedy nadejdzie, staje się TERAZ. Jak widzisz jedyną rzeczywistością, rzeczywistością, która zawsze jest TERAZ.

Utrzymywanie uwagi w TERAZ nie neguje twoich życiowych potrzeb. Uznajesz to, co jest najważniejsze. Potem możesz zająć się mniej ważnym z większą łatwością. Nie mówisz: *"Nie będę się już niczym zajmował, bo istnieje tylko TERAZ".* Nie. Najpierw musisz odnaleźć to. co jest najważniejsze i uczynić TERAZ swoim przyjacielem, nie wrogiem.

Uznaj je i szanuj. Kiedy TERAZ staje się podstawą i zasadniczym przedmiotem twojej uwagi życie przebiega bez zakłóceń.

Zbieranie naczyń, kreślenie strategii firmy, planowanie podróży - co jest ważniejsze: to co robisz, czy rezultat, jaki chcesz osiągnąć? Ta chwila, czy jakaś przyszła chwila? Czy traktujesz *tę chwilę* jak przeszkodę, którą musisz pokonać? Czy czujesz, że jest przyszli chwila, do której chcesz dotrzeć, która jest ważniejsza?

Prawie wszyscy tak żyją przez większość czasu. Skoro przyszłość nigdy nie nadejdzie, chyba że jako teraźniejszość, to taki sposób życia jest szkodliwy. Wyzwala w tle stały podkład niepokoju, napięcia i niezadowolenia. Zatracany jest szacunek dla życia, które jest Teraz i nigdy nie jest nie-Teraz.

Poczuj energię w swoim ciele. To cię zakotwicza w TERAZ.

Nigdy nie weźmiesz na siebie odpowiedzialności za życie, dopóki nie weźmiesz odpowiedzialności za *tę chwilę* - TERAZ. Tak jest, ponieważ TERAZ jest jedynym miejscem - gdzie można znaleźć życie.

Wziąć odpowiedzialność za życie, znaczy nie stawiać wewnętrznego oporu *temu, co jest,* nie spierać się z tym, co się wydarza. Iść z życiem równym krokiem.

TERAZ jest, jakie jest, bo inaczej być nie może. Buddyści zawsze wiedzieli a fizycy teraz potwierdzają, że rzeczy i wydarzenia nie są od siebie odizolowane. Mimo pozornego podziału, wszystko jest ze sobą powiązane, jest częścią całego kosmosu, który wytworzył postać, jaką przybiera ta chwila.

Kiedy mówisz *"tak"* temu, co jest, współistniejesz z mocą i inteligencją samego Życia. Tylko wtedy możesz zmieniać świat na lepsze.

Prostym, ale ważnym ćwiczeniem duchowym jest akceptacja wszystkiego, co się wydarza w TERAZ - wewnątrz i na zewnątrz.

Kiedy kierujesz uwagę na TERAZ, stajesz się czujny. To tak, jakbyś się przebudził ze snu, ze snu myśli, ze snu przeszłości i przyszłości. Taka jasność, taka prostota. Nie ma miejsca na tworzenie problemów. Tylko ta chwila, taka jaka jest.

Z chwilą, kiedy kierujesz uwagę na TERAZ, pojmujesz, że życie jest święte. We wszystkim, co odbierasz swoimi zmysłami, kiedy jesteś obecny. Jest świętość. Im więcej przebywasz w TERAZ, tym bardziej odczuwasz prostą ale głęboką radość istnienia i świętość wszelkiego życia.

Ludzie często mylą TERAZ z tym, co *wydarza się* w TERAZ, ale to nie to. TERAZ Jest głębsze od tego. co się w nim wydarza. Jest przestrzenią, w której się wydarza.
Nie myl więc treści tej chwili z TERAZ. TERAZ jest głębsze od jakiejkolwiek treści, która się w nim pojawia.

Kiedy wkraczasz w TERAZ, wychodzisz poza swój umysł i jego zawartość. Nieustający potok myśli zwalnia. Myśli nie pochłaniają już całej twojej uwagi, już całkowicie cię nie wciągają. Pojawiają się przerwy między myślami - przestrzeń, CISZA. Zaczynasz spostrzegać swoją głębię i bezmiar.

Myśli, emocje, postrzeganie zmysłowe i wszystko, czego doświadczasz, stanowi treść twojego życia. "Moje życie" - z tego czerpiesz poczucie tego, kim jesteś i *"moje życie"* jest treścią, przynajmniej tak ci się wydaje.

Stale umyka ci najbardziej oczywisty fakt: twoje najgłębsze poczucie JAM JEST nie ma nic wspólnego z tym, co się w twoim życiu wydarza, nic wspólnego z treścią. To poczucie JAM JEST i TERAZ stanowią jedno i nigdy się nie zmieniają. W dzieciństwie, podeszłym wieku, w zdrowiu, czy chorobie, w powodzeniu, czy niepowodzeniu. Jam Jest - obszar teraźniejszości - pozostaje niezmienny na najgłębszym poziomie. Zwykle myli się go z treścią, tak więc doświadczasz JAM JEST lub TERAZ niewyraźnie i niebezpośrednio, poprzez treść własnego życia. Innymi słowy, twoje poczucie JAM JEST. jest przesłonięte przez wydarzenia, potok myśl i przez inne rzeczy z tego świata. TERAZ jest przesłonięte przez czas.

No i zapominasz o swoim zakorzenieniu w Bycie, o swojej świętej rzeczywistości i zatracasz się w świecie. Zamęt, gniew, depresja, przemoc i konflikt pojawiają się, kiedy człowiek zapomina kim jest.

Jakże łatwo jest jednak przypomnieć sobie prawdę i w ten sposób powrócić do domu:

Nie jestem moimi myślami, emocjami i postrzeganiem zmysłowym ani doświadczeniami. Nie jestem treścią mojego życia. Jestem Życiem. Jestem przestrzenią w której wszystko się wydarza. Jestem świadomością. Jestem TERAZ. Jestem.

KIM PRAWDZIWIE JESTEŚ

TERAZ jest nierozłączne z Tym, kim jesteś na najgłębszym poziomie.

Jest wiele ważnych spraw w twoim życiu, ale tylko jedna liczy się bezwzględnie.

To, czy odniesiesz sukces, czy nie, jest ważne w oczach świata. Ważne jest, czy jesteś zdrowy, czy chory, czy jesteś wykształcony, czy nie. Ważne jest, czy jesteś bogaty, czy biedny - z całą pewnością jest to dla ciebie istotne. Tak, wszystko to jest ważne, ale nie bezwzględnie ważne.

Jest coś, co jest o wiele ważniejsze, a jest to odnalezienie istoty tego, kim jesteś, poza tą śmiertelną istotą, krótkowiecznym, skupiony na sobie poczuciem Ja".
Spokój można znaleźć nie przez zmianę okoliczności, czy sytuacji w życiu, ale pojmując, kim jesteś na najgłębszym poziomie.

Reinkarnacja ci nie pomoże, jeżeli w następnym wcieleniu nadal nie będziesz wiedział, kim jesteś.

Przyczyną wszelkiego cierpienia na naszej planecie jest spersonifikowane poczucie *„Ja"* albo *"my"*. To właśnie zasiania istotę tego, kim jesteś. Jeżeli nie jesteś świadomy tej istoty, zawsze doprowadzisz w końcu do cierpienia. To Jest takie proste. Jeżeli nie wiesz, kim jesteś, tworzysz „Ja", będące wytworem umysłu Jako substytut swojej pięknej, świętej istoty, i kurczowo trzymasz się tego bojaźliwego i ciągle czegoś chcącego Ja".

Ochrona i wzmacnianie fałszywego poczucia siebie, staje się wówczas twoim podstawowym celem życiowym.

Wiele powszechnie używanych zwrotów i często sama struktura języka świadcząc tym, że nie wiemy, kim naprawdę jesteśmy. Mówisz: *"on stracił życie",* albo *"moje życie",* jakby życie było czymś, co można *posiadać,* czy *stracić.* A prawda jest taka: ty nie masz życia, ty jesteś życiem. Jedyne Życie, jedyna świadomość, która przenika cały wszechświat i przybiera czasowo formę, żeby doświadczyć siebie jako kamień, źdźbło trawy, jako zwierzę, osobę, gwiazdę, czy galaktykę.

Czy czujesz w głębi siebie, że już to wiesz? Czy czujesz, że jesteś Tym?

Większość rzeczy w życiu wymaga czasu: nauka zawodu, budowa domu, zaparzenie herbaty. Czas jest jednak bezużyteczny w najważniejszej kwestii, jedynej rzeczy, która naprawdę jest ważna: samorealizacji, to znaczy poznania, kim się naprawdę jest, poza zewnętrznym „ja", poza imieniem, ciałem, historią i swoim punktem widzenia.

Nie znajdziesz siebie w przeszłości, ani w przyszłości. Jedynym miejscem, w którym możesz się odnaleźć jest TERAZ.

Poszukiwacze duchowi oczekują samorealizacji, czy oświecenia w przyszłości. To, że jesteś poszukiwaczem oznacza, że potrzebna ci jest przyszłość. Jeżeli w to wierzysz, stanie się to twoją prawdą: będziesz potrzebował czasu, aż w końcu zrozumiesz, że nie potrzebujesz czasu, żeby być kim jesteś.

Kiedy patrzysz na drzewo Jesteś świadomy tego drzewa. Kiedy o czymś myślisz, albo odczuwasz, jesteś świadomy tej myśli lub odczucia. Kiedy doświadczasz radości, czy bólu, jesteś świadomy swojego doświadczeni.

Stwierdzenia te wydają się być oczywiste i prawdziwe; jednak jeśli przyjrzysz się im uważniej, zobaczysz, że na subtelny sposób zawierają fundamentalną iluzję. Iluzję, która jest nieunikniona, kiedy używa się języka. Myśl i język stwarzają ewidentne rozdwojenie i oddzielną osobę, których nie ma. Prawda jest taka: nie jesteś kimś, kto jest świadomy drzewa, myśli, uczucia, doświadczenia. Ty *jesteś* uwagą, lub świadomością, w której i poprzez którą wszystko to się objawia.

Czy idąc przez życie, potrafisz być świadomy siebie jako świadomości, w której objawia się cała treść twojego życia?

Mówisz *"Chcę poznać siebie".* Ty *jesteś* tym „JA". Ty *jesteś* tym Poznaniem. Ty jesteś świadomością, poprzez którą następuje wszelkie poznanie. A ona nie może poznać siebie, Ona jest sobą.

Poza tym nie ma nic do poznania, a jednocześnie wszelkie poznanie z niej wynika. "Ja" nie może uczynić siebie przedmiotem wiedzy, świadomości.

Nie możesz więc stać się obiektem dla siebie. Tak właśnie powstała iluzja ego - mentalnie uczyniłeś siebie obiektem. Mówisz "To Jestem *„ja".* A następnie wchodzisz w związek ze sobą i opowiadasz innym i sobie swoją historię.

Kiedy wiesz, że jesteś świadomością, w której wszystko się wydarza, stajesz się niezależny od wydarzeń i już nie poszukujesz siebie w różnych sytuacjach, miejscach, warunkach. Innymi słowy: co się wydarza, lub nie wydarza, a miało, nie Jest już tak istotne. Sprawy trącana wadze i znaczeniu. Zaczynasz odczuwać życie jako zabawę. Odbierasz świat jak kosmiczny taniec, taniec formy - nic dodać, nic ująć.

Kiedy wiesz, kim prawdziwie jesteś, znajdujesz się w stanie ciągłego, ożywionego spokoju. Nazwij to radością, bo tym jest właśnie radość: pulsującym życiem spokojem. To jest radość tego, że wiesz, że jesteś samą esencją życia, zanim życie przybierze formę. To jest radość BYCIA - bycia tym, kim prawdziwie jesteś.

Tak jak woda występuje w stanie stałym, ciekłym lub może być gazem, tak świadomość może być widziana *"zamarznięta"*. Jako materia, *"ciekła",* jako umysł i myśl lub bezkształtna, jako czysta świadomość.

Czysta świadomość jest Życiem przed jego objawieniem i to Życie patrzy na świat formy poprzez *"twoje"* oczy, bo świadomość, to właśnie ty. Kiedy wiesz, że jesteś TYM, rozpoznajesz siebie we wszystkim. To jest stan absolutnie czystej percepcji. Już nie jesteś osobą z trudna przeszłością, przestajesz być zlepkiem koncepcji, przez które interpretowane jest każde doświadczenie.

Kiedy patrzysz bez interpretacji, bez oceniania, możesz wtedy poczuć, czym jest to, co postrzega. Używając języka możemy co najwyżej powiedzieć, ze jest to pole czujnego, cichego nieporuszenia, w którym percepcja ma miejsce.

Poprzez „ciebie" pozbawiona formy świadomość, staje się świadoma siebie.

Życie większości ludzi jest rządzone pragnieniem i lękiem.

Każde pragnienie jest potrzebą *dodania* czegoś do siebie, by być sobą w pełni. Każdy strach jest lekiem przed *utrata* czegoś i przez to stania się mniejszym, *bycia* umniejszonym.

Te dwa stany pomijają oczywisty fakt, że Byt nie może być dany, albo zabrany. Byt w swojej pełni już jest w tobie, Teraz.

AKCEPTACJA I PODDANIE

Kiedy tylko możesz, zajrzyj do swojego wnętrza i sprawdź, czy przypadkiem nie stwarzasz nieświadomie konfliktu pomiędzy swoim wnętrzem, a tym co na zewnątrz, pomiędzy zewnętrzną sytuacją w danej chwili - tym gdzie jesteś, z kim jesteś, co robisz - a twoimi myślami i uczuciami.

Czy czujesz, jakie to jest bolesne stać w wewnętrznej opozycji do tego, co jest?

Jak często każdego dnia, gdybyś miał zwerbalizować swój stan wewnętrzny, musiałbyś powiedzieć, "nie *chcę być tu, gdzie jestem"?* Co odczuwasz, kiedy nie chcesz być tam, gdzie jesteś - korek uliczny, praca, poczekalnia na lotnisku, ludzie, z którymi przebywasz?

Oczywiście prawdą jest, że z niektórych miejsc lepiej jest wyjść - i czasami tak należy zrobić. Jednak w wielu sytuacjach nie masz wyboru. Wtedy *"nie chcę tu być"* jest nie tylko bezsensowne, ale także destrukcyjne. Unieszczęśliwiasz wtedy siebie i innych.

Zostało powiedziane: *gdziekolwiek idziesz, tam jesteś.* Innymi słowy -jesteś tutaj. Zawsze. Czy tak trudno to zaakceptować?

Czy musisz nadawać nazwę wszystkiemu, co odbierasz przy pomocy zmysłów, każdemu doświadczeniu? Czy musisz mieć reaktywną lubię / nie lubię relację z życiem, kiedy jesteś w prawie ciągłym konflikcie z sytuacjami i ludźmi? A może jest to tylko głęboko osadzony

nawyk, który można przełamać? Nic nie musisz robić, pozwól tylko tej chwili być taką, jaka jest.

Zwyczajowe i reaktywne *"nie"* wzmacnia ego. *"Tak"* osłabia je. Twoja tożsamość osobowa, ego, nie jest w stanie przeżyć poddania.

Mówisz; *"Mam tak dużo do zrobienia"*. Tak, ale jaka jest jakość twojego robienia? Jadąc do pracy, rozmawiając z klientami, pracując przy komputerze, robiąc zakupy, załatwiając niezliczone sprawy, które tworzą twoje życie - na ile *jesteś* w pełni z tym, co robisz? Czy robiąc jesteś w stanie poddania, czy braku poddania? Od tego właśnie zależy sukces w życiu, nie od włożonego wysiłku. Wysiłek oznacza stres i napięcie, potrzeba osiągnięcia czegoś w przyszłości lub realizacji określonego celu.

Czy potrafisz dostrzec, odkryć w sobie najdrobniejsze uczucie niechęci do tego, co *robisz?* Ta niechęć jest zaprzeczeniem życia, a więc wynik nie może być pomyślny.

Jeżeli potrafisz je wykryć, to czy potrafisz je także odrzucić i być w pełni z tym, co robisz?

"Wykonywanie kolejno po jednej czynności" - tak mistrz określił istotę buddyzmu zen.

Wykonywać kolejno każdą czynność, znaczy *być* w pełni z tym, co robisz, poświęcić temu całą swoją uwagę. Takie działanie zwiększa twoje możliwości i odbywa się w stanie *poddania.*

Akceptacja tego co jest, przenosi cię na głębszy poziom, gdzie stan twojego wnętrza, a także poczucie własnej osoby, nie zależą już od ocen umysłu - *dobry* albo *zły.*
Kiedy powiesz "tak" *temu,* co życie przynosi, kiedy zaakceptujesz tę chwilę taką, jaka jest, poczujesz w sobie rodzaj przestrzeni, gdzie panuje głęboki spokój.

Na zewnątrz możesz nadal być szczęśliwy, kiedy świeci słońce i niezbyt szczęśliwy, kiedy pada. Możesz być szczęśliwy wygrywając milion dolarów i nieszczęśliwy, kiedy stracisz cały swój majątek. Jednak ani radość, ani smutek już nie sięgają zbyt głęboko. Są zmarszczkami na powierzchni twojej Istoty. Wewnętrzny spokój w tle pozostaje nieporuszony, niezależnie od tego, co się dzieje na zewnątrz.

Owo *"tak"* dla tego, co jest odkrywa wymiar głębi, który nie zależy ani od warunków zewnętrznych, ani od warunków wewnątrz, gdzie stale oscylują myśli i emocje.

Poddanie przychodzi o wiele łatwiej, kiedy pojmiesz ulotną naturę wszelkich doświadczeń oraz to, że świat nie może ci dać nic, co jest trwałe. Będziesz nadal spotyka} ludzi, żeby podejmować działania i mieć doświadczenia, ale bez żądz i lęków ego. To znaczy, że nie będziesz wymagał już od sytuacji, osoby, miejsca, czy zdarzenia, żeby cię zadowoliły albo uszczęśliwiły. Pozwolisz być ich przemijającej i niedoskonałej naturze.

I wtedy zdarza się cud. Kiedy już nie stawiasz niemożliwych żądań, każda sytuacja, osoba, miejsce, czy wydarzenie stają się nie tylko zadowalające, ale także bardziej harmonijne, spokojniejsze.

Kiedy całkowicie zaakceptujesz tę chwilę, kiedy już nie sprzeczasz się z tym, co jest, mimowolny potok myśli cichnie i zostaje zastąpiony czujnym spokojem. Jesteś w pełni przytomny, a jednak umysł w żaden sposób nie szufladkuje tej chwili. Taki stan wewnętrznego braku oporu otwiera cię na bezwarunkową świadomość, nieskończenie potężniejszą od ludzkiego umysłu. Ta bezkresna inteligencja może wtedy wyrażać siebie poprzez ciebie i pomagać ci zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz. Dlatego właśnie zaniechanie wewnętrznego oporu powoduje, że sytuacja zmienia się na lepsze.

Czy ja mówię, *"Ciesz się tą chwilą. Bądź szczęśliwy"?* Nie.

Pozwól tej chwili *być taką, jaką jest.* To wystarczy.

Poddać się, znaczy poddać się tej *chwili* a nie jakiejś historyjce przez pryzmat której *interpretujesz* tę chwilę a potem starasz się nie stawiać jej oporu.

Na przykład mogłeś doznać urazu i nie możesz chodzić. Sytuacja jest taka, jaka jest.

A może twój umysł właśnie tworzy taką historyjkę: *"I do tego sprowadziło się moje życie. Skończyłem na wózku inwalidzkim. Życie potraktowało mnie okrutnie i niesprawiedliwie. Nie zasługuję na to."*

Czy możesz zaakceptować tę chwilę *taką, jaka jest* i nie mylić jej z historyjką, którą umysł wokół niej stworzył?

Poddanie przychodzi, kiedy już nie pytasz: *"Dlaczego to się przydarza właśnie mnie?"*

Nawet w sytuacji bolesnej, mogłoby się wydawać, nie do przyjęcia, ukryte jest wyższe dóbr a w każdej tragedii tkwi ziarno łaski (wdzięczności, wzruszenia[1]).

Na przestrzeni wieków byli ludzie, którzy w obliczu ogromnej straty, choroby, uwięzienia, czy niechybnej śmierci zaakceptowali coś, co wydaje się nie do zaakceptowania i tym samy znaleźli *"spokój, który przerasta wszelkie zrozumienie."*

Akceptacja nie akceptowalnego jest najpotężniejszym źródłem uczucia czystej wdzięczność na tym świecie.

Są sytuacje, gdzie wszelkie odpowiedzi i wyjaśnienia zawodzą. Życie nie ma już sensu. Albo ktoś zrozpaczony prosi cię o pomoc, a ty nie wiesz, co zrobić, czy powiedzieć.
Kiedy całkowicie zaakceptujesz to, że nie wiesz, przestajesz się szamotać, szukając odpowiedzi w ograniczonym umyśle i wtedy dopiero potężniejsza inteligencja może poprze ciebie działać. Nawet myśl może na tym skorzystać, bo potężniejsza inteligencja może w nie wniknąć i zainspirować.

Poddanie oznacza czasem rezygnację z próby zrozumienia i polubienie stanu niewiedzy.

---

[1] *grace* (oryg.)- ma wiele znaczeń - tutaj chodzi o czyste, przepełniające uczucie wdzięczności i wzruszenia (nie do kogoś i nie za coś).

Czy znasz ludzi, których podstawowym działaniem jest unieszczęśliwianie siebie i innych, rozprzestrzenianie cierpienia? Przebacz im, bo oni też biorą udział w przebudzaniu ludzkości. Rola, którą grają jest wzmocnieniem koszmaru świadomości ograniczonej do ego, stanu nie-poddania. Nie ma w tym nic osobistego. To nie są oni.

Można by powiedzieć, że poddanie jest wewnętrzną przemianą od oporu do akceptacji, od *"nie"* do *"tak"*. Kiedy się poddajesz, twoje poczucie siebie przesuwa się od identyfikacji ze swoją reakcją, lub osądem do przestrzeni wokół reakcji, czy osądu. Jest przemieszczeniem od identyfikacji z formą - myślą, lub emocją - do bycia i doświadczania siebie, jako to, co nie ma formy -jako przestrzennej świadomości.

Cokolwiek zaakceptujesz kompletnie, zaprowadzi cię do spokoju, także akceptacja tego, że nie możesz zaakceptować, że stawiasz opór.

Żyj samym życiem. Niech się dzieje.

NATURA

Jesteśmy zależni od natury nie tylko z uwagi na fizyczne przetrwanie. Potrzebujemy też natury, żeby wskazała nam drogę do domu, drogę wyjścia z więzienia, którym są nasze umysły. Zagubiliśmy się w robieniu, myśleniu, pamiętaniu i oczekiwaniu - zagubiliśmy się i labiryncie złożoności i problemowym świecie.

Zapomnieliśmy to, o czym wciąż wiedzą skały, rośliny i zwierzęta. Zapomnieliśmy jak *być* - być cichym (spokojnym), być sobą, być tam-gdzie jest życie: Tu i Teraz.

Kiedy kierujesz uwagę na element natury, na coś, co powstało bez udziału człowieka, wychodzisz, z więzienia koncepcyjnego myślenia i, do pewnego stopnia, przebywasz w stanie połączenia z Bytem, w którym istnieje tylko to, co naturalne.

Kierowanie uwagi na kamień, drzewo, czy zwierzę nie oznacza, że należy o nich *myśleć,* lecz po prostu je odbierać, utrzymywać w swojej świadomości.

Coś z ich istoty przenosi się wówczas na ciebie. Czujesz ich CISZĘ (spokój) i ta sama CISZA pojawia się w tobie- Czujesz jak głęboko spoczywają w Bycie - będąc jednością z tym, czym są i gdzie są. Kiedy zdajesz sobie z tego sprawę, ty też docierasz do miejsca spoczynku głęboko w sobie.

Spacerując, czy odpoczywając wśród natury, uczcij jej królestwo i bądź w nim kompletnie. Wycisz się. Patrz. Słuchaj. Zauważ jak bardzo każde zwierzę i każda roślina są sobą. W przeciwieństwie do ludzi, nie podzieliły samych siebie na dwie części. Nie żyją mentalnymi wyobrażeniami o sobie, więc nie muszą ich chronić i wzmacniać. Sama *jest* sobą. Żonkil *jest* sobą.

Wszystkie elementy natury są jednością nie tylko same z sobą, ale i z całością. Nie usunęły siebie ze struktury całości przypisując sobie oddzielną egzystencję: *"ja"* i reszta wszechświata.

Kontemplacja natury może cię oswobodzić od *"ja",* źródła wszelkich kłopotów.

Bądź świadomy różnych subtelnych odgłosów natury - szelestu liści na wietrze, spadających kropli deszczu, brzęczenia owada, pierwszego ptasiego śpiewu o świcie. Całkowicie oddaj się słuchaniu. Poza granicą dźwięków jest coś bardziej rozległego: świętość, której myśl nie zrozumie.

Nie jesteś twórcą swojego ciała, nie jesteś też w stanie kontrolować jego funkcji. Tu działa inteligencja potężniejsza od ludzkiego umysłu. Ta sama inteligencja podtrzymuje wszelką naturę. Nie możesz bardziej się do niej zbliżyć, niż będąc świadomym swojego wewnętrznego pola energetycznego - czując ożywioną obecność w ciele.

Figlarność i wesołość psa, jego bezwarunkowa miłość i gotowość do radowania się życiem w każdej chwili często kontrastują ze stanem psychicznym jego pana - z depresją, podenerwowaniem, obciążeniem problemami, zagubieniem w myślach, nieobecnością w jedynym miejscu i jedynym czasie, jaki jest: Tu i Teraz. Zastanawiające, jak udaje się psu, który *żyje* z taką osobą, pozostawać sobą, być tak radosnym.

Kiedy odbierasz naturę jedynie umysłem, poprzez myślenie, nie jesteś w stanie wyczuć Jej żywotności, jej istoty. Widzisz jedynie formę, ale nie jesteś świadomy zawartego w niej życia - świętej tajemnicy. Myśl pomniejsza naturę, widząc w niej jedynie artykuł potrzebny do osiągnięcia zysku, czy wiedzy, albo innego użytkowego celu. Wiekowy las staje się drewnem, ptak celem naukowym, góra kopalnią, lub czymś do zdobycia.

Kiedy odbierasz naturę, stwarzaj przestrzeń nie-myślenia, nie-umysłu. Kiedy tak podejdziesz do natury, ona odpowie ci i weźmie udział w ewolucji ludzkiej i ziemskiej świadomości.

Zauważ jak bardzo obecny jest kwiat, jak poddany życiu.

Roślina, którą masz w domu - czy szczerze jej się przyjrzałeś? Czy pozwoliłeś temu znajomemu, choć tajemniczemu istnieniu, które nazywamy *rośliną* nauczyć cię swoich sekretów? Czy zauważyłeś, jaka jest spokojna? Otoczona przestrzenią Ciszy? Z chwilą, kiedy uświadomisz sobie bijącą z rośliny emanację spokoju i Ciszy, roślina ta stanie się twoim nauczycielem.

Obserwuj zwierzę, kwiat, drzewo i patrz, jak spoczywa w Bycie. Ono jest sobą. Ma mnóstwo dostojeństwa, niewinności i świętości. Ale żebyś mógł to zobaczyć, musisz porzucić mentalny nawyk nazywania i przylepiania etykietek. Z chwilą, gdy tak będziesz patrzył, poczujesz niewypowiedziany wymiar natury, którego nie da się zrozumieć myślą, ani odebrać zmysłami. To jest harmonia, świętość, która wypełnia nie tylko wszelką naturę, ale jest także w tobie.

Powietrze, którym oddychasz, to natura, tak jak i sam proces oddychania.

Skieruj swoją uwagę na oddychanie i zdaj sobie sprawę, że nie ty to robisz. To jest oddech natury. Gdybyś musiał pamiętać o oddychaniu, szybko byś umarł, a gdybyś próbował przestał oddychać, natura by zwyciężyła.

Ponownie łączysz się z naturą w sposób intymny i bardzo silny, kiedy jesteś świadomy swojego oddechu i starasz się utrzymywać na nim swoją uwagę. To leczy i głęboko cię wzmacnia.

Powoduje zmianę świadomości z koncepcyjnego świata myśli do królestwa bezwarunkowej świadomości.

Potrzebujesz natury, jako swojego nauczyciela, żeby pomogła ci znowu połączyć się z twoją istotą. Jednak nie tylko ty potrzebujesz natury, ona także potrzebuje ciebie.

Nie jesteś oddzielony od natury. Wszyscy jesteśmy częścią Jednego Życia, które wyraża się w niezliczonych formach w całym wszechświecie, formach, które są ze sobą wzajemnie powiązane. Kiedy rozpoznasz świętość, piękno, niesamowity spokój i dostojeństwo, w jakim kwiat, czy drzewo egzystuje, dodajesz kwiatu, czy drzewu coś więcej. Poprzez twoje rozpoznanie i twoją świadomość natura poznaje także samą siebie. Poznaje swoje piękno i świętość - poprzez ciebie.
Wielka, cicha przestrzeń trzyma całą naturę w swoich objęciach. Trzyma także ciebie.

Tylko kiedy sam jesteś spokojny możesz dostąpić królestwa Spokoju, właściwego skałom, roślinom i zwierzętom. Tylko wtedy, gdy uciszy się twój hałaśliwy umysł możesz połączyć się z naturą na bardzo głębokim poziomie i wykroczyć poza podziały, stworzone przez niepohamowane myślenie.

Myślenie jest jednym z etapów na drodze ewolucji. Spokój właściwy naturze istniał jeszcze przed narodzeniem się myśli. Drzewo, kwiat, ptak, skałą, nie są świadome własnego piękna i świętości. Kiedy ludzie doznają tego Spokoju, wykraczają poza myśl. W Spokoju, który wykracza poza myśl, pojawia się dodatkowy wymiar świadomości wiedzącej.

Natura może cię doprowadzić do Spokoju, to jest jej dar dla ciebie. Kiedy odbierasz naturę i łączysz się z jej wymiarem spokoju, twoja świadomość stapia się z nim. To jest twój dar dla natury.

Poprzez ciebie natura staje się świadoma samej siebie. Natura w pewnym sensie czekała na ciebie miliony lat.

ZWIĄZKI

Jacy jesteśmy szybcy w formułowaniu opinii o człowieku, ocenianiu go. Egoistyczny umysł z satysfakcją przylepia etykiety innym istotom ludzkim, nadaje im pojęciową tożsamość, wygłasza słuszne sądy na ich temat.

Każdy człowiek został uwarunkowany do określonych sposobów myślenia i zachowania. Uwarunkowanie to ma podłoże genetyczne, a także związane jest również z doświadczeniami z dzieciństwa i środowiska kulturowego.

To nie są oni, tylko się takimi wydają. Kiedy wygłaszasz sądy o kimś, bierzesz uwarunkowane wzorce umysłowe za to, kim ta osoba jest naprawdę. Już samo to jest głęboko uwarunkowanym i nieświadomym wzorcem. Nadajesz im fałszywą tożsamość, która staje się więzieniem nie tylko dla tej osoby, ale i dla ciebie.

Pozwolenie sobie na nieosądzanie nie oznacza wcale, że jesteś ślepy na to, co ta osoba robi. Po prostu jesteś świadomy, że jej zachowanie jest formą uwarunkowania i jako takie widzisz je i akceptujesz. Nie tworzysz na tej podstawie tożsamości dla tej osoby.

Uwalnia to zarówno ciebie, jak i tę osobę od identyfikacji z uwarunkowaniem, z formą, z umysłem.

Tak długo, jak ego kieruje twoim życiem, większość twoich myśli, emocji i działań bierze się z pragnień i strachu. Wówczas w związku albo chcesz czegoś od drugiej osoby, albo się czegoś obawiasz.

Tym, czego chcesz może być przyjemność, zysk, uznanie, wychwalanie, lub uwaga, albo wzmocnienie swojego Ja" przez porównywanie, że masz lub wiesz więcej, albo jesteś czymś więcej, niż ta druga osoba. Obawiasz się natomiast, że może być odwrotnie i że ona może pomniejszyć twoje „Ja".

Kiedy chwila obecna staje się centrum twojej uwagi a nie drogą do celu, wykraczasz poza ego i poza nieświadomy przymus wykorzystywania ludzi jako środka do osiągnięcia celu, celu wywyższania się kosztem innych. Jeżeli cała twoja uwaga skupiona jest na osobie, z którą masz kontakt, usuwasz ze związku przeszłość i przyszłość, nie dotyczy to oczywiście spraw praktycznych. Kiedy jesteś w pełni obecny z każdą osobą, którą spotykasz, porzucasz stworzoną na jej temat pojęciową tożsamość - swoją interpretację na temat tego, kim jest i co zrobiła w przeszłości - i możesz mieć z nią kontakt pozbawiony właściwych dla ego pragnień i strachu. Uwaga, oznaczająca czujny spokój, jest tu kluczem.

Wykroczenie poza pragnienie i strach w związku jest cudowne. Miłość niczego nie chce, ani niczego się nie obawia.

Gdyby jej przeszłość była twoją przeszłością, jej ból twoim bólem Jej poziom świadomości twoim poziomem świadomości, myślałbyś i postępował dokładnie jak ona. Wraz ze zrozumieniem tego prostego faktu wkracza przebaczenie, miłosierdzie i spokój.

Ego nie chce tego słuchać, bo nie mogąc być w opozycji i mieć racji, straciłoby swoją siłę.

Jeśli każdą osobę, która przyjdzie, przyjmujesz w obszarze "Teraz", jak honorowego gościa, jeśli pozwolisz jej być taką Jaka Jest, dajesz jej możliwość do zmiany.

Żeby znać drugiego człowieka w jego istocie, nie musisz nic o nim *wiedzieć* - o jego przeszłości, historii, jego opowieści. Mylimy *wiedzę o czymś* z głęboką *^wiedzą',* która jest nie-pojęciowa. Pierwsza związana jest forma, druga z bezforemnością. Jedna działa przez myśl, druga przez ciche nieporuszenie.

Wiedza *o czymś* jest przydatna ze względów praktycznych. Na tym poziomie trudno jest się bez niej obejść. Jeśli jednak dominuje w związkach, ogranicza, a nawet staje się destrukcyjna. Myśli i pojęcia tworzą sztuczną barierę, podział pomiędzy ludźmi. Relacje międzyludzkie nie są wówczas zakorzenione w Bycie, lecz w umyśle. Bez barier pojęciowych, miłość jest w sposób naturalny obecna we wszystkich kontaktach między ludźmi.

Większość kontaktów między ludźmi ogranicza się do słów - królestwa myśli. Niezwykle istotne jest wprowadzenie pewnej dozy Spokoju, zwłaszcza do związków bliskich sobie osób. Nie ma zdrowego związku bez pewnej przestrzenności, która się pojawia w obecności Spokoju. Medytujcie lub przebywajcie w ciszy wśród natury. Idąc na spacer, siedząc w samochodzie, czy w domu, czujcie się ze sobą wygodnie w ciszy. Spokoju (Ciszy) nie można, ani nie potrzeba tworzyć. Poczujcie Ciszę, która jest, a którą zwykle przestania hałas umysłu.

Jeżeli brakuje przestrzennego spokoju, związek będzie zdominowany przez umysł, a wtedy łatwo zapanują nim problemy i konflikty. Jeśli jest w nim Spokój, zmieści wszystko.

Prawdziwie słuchać, to drugi sposób na wprowadzenie spokoju do związku. Kiedy prawdziwie słuchasz, pojawia się wymiar spokoju i staje się istotną częścią związku. Jest to jednak rzadka umiejętność. Zwykle większą część uwagi słuchacza pochłania myślenie. W najlepszym razie ocenia twoje słowa i przygotowuje własną mowę. Albo wcale nie słucha, zagubiony w swoich myślach.

Prawdziwe słuchanie wykracza daleko poza percepcję słuchową. Jest to pojawienie się czujnej uwagi, przestrzeni obecności, w obrębie której słowa są odbierane. Teraz słowa staje się drugorzędne. Mogą być znaczące, albo mogą wcale nie mieć sensu. Daleko ważniejsza o tego, czego słuchasz jest sama czynność słuchania. Ta przestrzeń, to jednoczące pole świadomości, w obrębie którego łączysz się z drugą osobą bez oddzielających barier, tworzonych przez pojęciowe myślenie, l teraz ta druga osoba nie jest już *"drugą".* W przestrzeni obecności stajecie się połączeni jako jedna *„istność",* jedna świadomość.

Czy doświadczasz częstych i powtarzających się dramatów w swoich bliskich związkach? Czy względnie błahe nieporozumienia nie zapoczątkowują często brutalnych kłótni i bólu emocjonalnego?

Źródłem podobnych doświadczeń są podstawowe wzorce ego: potrzeba, żeby mieć rację i oczywiście, żeby ten drugi był w błędzie; jednym słowem identyfikacja z mentalną postawą. Poza tym ego potrzebuje od czasu do czasu konfliktu z czymś lub kimś, w celu wzmocnienia swojego poczucia oddzielenia pomiędzy *"mną"* a tym *"drugim",* bez czego nie mogłoby przetrwać.

Dodatkowo, istnieje nagromadzony ból emocjonalny z przeszłości, który i ty, i każdy człowiek nosicie w sobie, a bierze się on zarówno z osobistej przeszłości, jak i ze zbiorowego bólu całej ludzkości od bardzo, bardzo dawna. To *"ciało bólowe"* jest polem energetycznym w tobie i czasem musi tobą zawładnąć, żeby doświadczyć więcej bólu, jako pożywienia i uzupełnienia swoich zapasów. Będzie się starało przejąć kontrolę nad myślami i uczynić je mocno negatywnymi. Uwielbia negatywne myśli, ponieważ rezonuje z ich częstotliwością i może się nimi karmić. Sprowokuje także negatywne reakcje emocjonalne u bliskich ci osób. a zwłaszcza u twojego partnera, żeby nakarmić się dramatem i bólem emocjonalnym, które wywoła.

Jak można się uwolnić od tej głęboko zakorzenionej identyfikacji z bólem, która przysparza tyle cierpienia w twoim życiu?

Bądź go świadomy. Zdaj sobie sprawę, że to nie ty, rozpoznaj w nim przeszły ból. Zauważ jak się wyłania u twojego partnera, lub w tobie. Kiedy przełamiesz nieświadomą identyfikację z

nim. Kiedy będziesz w stanie obserwować go w sobie, przestajesz go karmić i stopniowo utraci cały swój ładunek energii.

Ludzkie interakcje mogą być piekłem. Lub też mogą być wspaniałym ćwiczenie duchowym.

Kiedy patrzysz na drugiego człowieka i pałasz do niego miłością, czy kiedy kontemplujesz naturę i czujesz z nią głęboki kontakt, zamknij na chwilę oczy i poczuj w sobie esencję, tej miłości lub tego piękna, nierozdzielną od tego, kim jesteś, twojej prawdziwej natury. Zewnętrzna forma jest czasowym odbiciem tego, czym jesteś wewnątrz, w swojej istocie. Dlatego miłość i piękno nigdy cię nie opuszczą, w przeciwieństwie do wszystkich form zewnętrznych.

Jaki jest twój związek ze światem przedmiotów, niezliczonych rzeczy, które cię otaczają i którymi się codziennie posługujesz? Krzesło, na którym siedzisz, długopis, samochód, filiżanka? Czy są one dla ciebie Jedynie środkiem do osiągnięcia celu, czy może uznajesz ich istnienie, ich byt, chociaż przez krótką chwilę, zauważając je i poświęcając im swoją uwagę?

Kiedy przywiązujesz się do przedmiotów, jeżeli wykorzystujesz je, żeby podnieść swoją wartość w swoich oczach, lub w oczach innych osób, troska o rzeczy może łatwo zdominować twoje życie. Kiedy identyfikujesz się z przedmiotami, nie doceniasz ich za to, czym są, ponieważ doszukujesz się w nich siebie.

Kiedy doceniasz jakiś przedmiot za to, czym jest, kiedy uznajesz jego istnienie, bez wyobrażeń na jego temat, nie możesz *nie* odczuwać wdzięczności za jego istnienie. Możesz także wyczuć, że on nie jest naprawdę martwy, jest tak tylko odbieramy przez zmysły. Fizycy mogą potwierdzić, że na poziomie cząsteczkowym jest on w istocie pulsującym polem energii.

Kiedy zaczniesz doceniać królestwo rzeczy bez udziału ego, świat wokół ciebie ożywi się na sposoby, jakich nie jesteś w stanie dotknąć umysłem.

Kiedy spotykasz kogoś, nie ważne na jak krótko, czy uznajesz jego istnienie, poświęcając i całą swoją uwagę? Czy może staje się dla ciebie drogą do celu, zwykłą funkcją albo rolą? Jaka jest jakość twoich relacji z kasjerem w supermarkecie, strażnikiem na parkingu, hydraulikiem, "klientem"?

Wystarczy chwila uwagi. Kiedy patrzysz na nich lub ich słuchasz, zapanowuje czujny spokój - może tylko przez dwie, trzy sekundy, może dłużej. To wystarczy, żeby wyłoniło się cos prawdziwszego, od ról. które odgrywamy i identyfikujemy się z nimi. Wszystkie role są częścią uwarunkowanej świadomości, która jest ludzkim umysłem. To, co wyłania się podczas aktu uwagi jest tym nie uwarunkowanym - tym, kim jesteś w swojej istocie, ukryty pod swoim imieniem i formą. Nie odgrywasz już scenariusza; stajesz prawdziwy. Kiedy ten wymiar wyłania się z ciebie, powoduje, że wydobywa się też z drugiej osoby.

Ostatecznie, w istocie nie ma innych - wszędzie i zawsze spotykasz tylko siebie.

ŚMIERĆ I WIECZNOŚĆ

Kiedy spacerujesz przez dziewiczy las, nietknięty ręką ludzką, zobaczysz nie tylko obfitość życia wokół ale napotkasz też powalone drzewa i próchniejące pnie, butwiejące liście, na każdym kroku rozkładającą się materię. Gdziekolwiek spojrzysz, znajdziesz zarówno śmierć, jak i życie.

Jeśli jednak dokładnie się przyjrzysz, odkryjesz, że próchniejące pnie i butwiejące liście nie tylko dają nowe życie, ale same są pełne życia. Mikroorganizmy pracują. Cząsteczki się przemieszczają. Tak więc śmierci nigdzie nie znajdziesz. Istnieje tylko przemiana żyjących form. Czego można się z tego nauczyć?

Śmierć nie jest przeciwieństwem życia. Życie nie ma swojego przeciwieństwa. Przeciwieństwem śmierci są narodziny. Życie jest wieczne.

Mędrcy i poeci na przestrzeni wieków porównywali ludzkie życie do snu - na pozór trwałe i rzeczywiste, a w gruncie rzeczy tak ulotne, że w każdej chwili może się rozwiać.

W godzinie twojej śmierci, historia życia może ci się wydawać jak sen, który się właśnie kończy. Jednak nawet we śnie, musi być coś, co jest prawdziwe. Musi istnieć świadomość, w której sen się wydarza; inaczej nie byłoby go.

Świadomość - czy tworzy ją ciało, czy świadomość tworzy sen o ciele, o kimś?

Dlaczego większość tych, którzy doświadczyli śmierci klinicznej przestali się bać śmierci? Zastanów się nad tym.

Oczywiście wiesz, że umrzesz, ale ta wiedza jest tyko pojęciem w twojej głowie dopóki nie spotkasz śmierci osobiście, pozostaje ona zaledwie umysłowym konceptem. Poprzez poważną chorobę, albo wypadek, który przydarzy się tobie, albo komuś ci bliskiemu, lub poprzez utratę bliskiej ci osoby, śmierć wkracza w twoje życie jako świadomość twojej własnej śmiertelności.

Większość ludzi odwraca się od niej ze strachu, lecz jeśli się nie cofniesz i pogodzisz z faktem, że twoje ciało jest nietrwałe i w każdej chwili może przestać istnieć, wówczas przestajesz się, choćby w niewielkim stopniu, identyfikować ze swoją fizyczną i psychologiczną formą, ze swoim małym *"ja"*. Kiedy widzisz i akceptujesz nietrwałość wszystkich form życia, nachodzi na ciebie pewien dziwny spokój.

Dostrzeganie śmierci uwalnia, do pewnego stopnia, świadomość od identyfikacji z formą. Dlatego w niektórych szkołach buddyjskich zakonnicy regularnie odwiedzają kostnice, żeby siedzieć i medytować wśród martwych ciał.

Zachodnie kultury powszechnie odcinają się od śmierci. Nawet starzy ludzie starają się nie mówić, ani nie myśleć o niej, a martwe ciała są skrzętnie ukrywane. Kultura, która zaprzecza śmierci nieuchronnie staje się płytka i powierzchowna, skoncentrowana na zewnętrznym aspekcie rzeczy. Kiedy zaprzecza się śmierci życie traci swoją głębię. Możliwość rozpoznania, kim Jesteśmy poza imieniem i formą, transcendentnego wymiaru, znika z naszego życia, ponieważ śmierć jest przejściem do tego wymiaru.

Ludziom niezręcznie jest się rozstawać, ponieważ każde rozstanie jest małą śmiercią, dlatego w wielu językach słowo *'do widzenia'* w istocie oznacza *'do zobaczenia'*.

Kiedy jakieś zdarzenie dobiega końca - spotkanie znajomych, wakacje, odejście dzieci z domu - umierasz małą śmiercią. Forma, która istniała w twojej świadomości, jako to zdarzenie, rozpływa się. Często pozostaje potem uczucie pustki, którego większość ludzi bardzo stara się nie czuć, nie stanąć z nim twarzą w twarz.

Jeśli nauczysz się akceptować, a nawet z zadowoleniem przyjmować "zakończenia" w swoim życiu, może się okazać, że nieprzyjemne uczucie pustki zmienia się w rodzaj wewnętrznej przestrzenności pełnej głębokiego spokoju.

Jeśli będziesz umiał umierać codziennie w ten sposób, otworzysz się na Życie.

Większość ludzi odczuwa swoją tożsamość, poczucie siebie, jako coś niebywale cennego, coś, czego nie chcieliby stracić. Dlatego tak boją się śmierci.

Wydaje się to niewyobrażalne i przerażające, że „ja" mogłoby przestać istnieć. Lecz to „Ja", czyli imię, forma i historia z nim związana jest niczym więcej jak tylko czasowym tworem w polu świadomości. Dopóki świadomość postaciowa będzie wszystkim, co znasz, nie będziesz świadomy skarbu, który jest twoją esencją, najgłębszym poczuciem Jam Jest, który jest samą świadomością. Jest tym nieśmiertelnym w tobie - i to jest jedyna rzecz, której nie możesz stracić.

Zawsze, kiedy ponosisz poważną stratę w życiu - jak stratę majątku, domu, przyjaciela; albo stratę reputacji, pracy, czy zdrowia - coś w tobie umiera. Czujesz się umniejszony w sensie poczucia tego, kim jesteś. Możesz być lekko zdezorientowany. Bez tego... *kim ja jestem?*

Kiedy forma, z którą nieświadomie identyfikowałeś się, jako z częścią siebie, odchodzi lub przestaje istnieć, możesz odczuwać ogromny ból. Pozostawia po sobie jakby dziurę w tkaninie twojej egzystencji. Kiedy to się zdarzy, nie zaprzeczaj, ani nie ignoruj bólu, czy smutku, który odczuwasz. Zaakceptuj jego obecność. Uważaj na skłonność umysłu tworzenia historii wokół takich sytuacji, w których tobie przypada rola ofiary. Strach, złość, uraza, litowanie się nad sobą, to są emocje, które towarzyszą tej roli. Następnie zauważ to, co się kryje pod emocjami i stworzoną przez umysł historią: tę dziurę, pustą przestrzeń. Czy potrafisz dostrzec i zaakceptować to dziwne poczucie pustki? Jeżeli potrafisz, może się okazać, że to miejsce nie jest już straszne. Możesz się zdziwić, że emanuje z niego spokój.

Zawsze, kiedy pojawia się śmierć, Bóg, bezpostaciowy i nie objawiony, prześwieca przez otwór pozostawiony przez zmarłą postać. Dlatego najbardziej świętą rzeczą w życiu jest śmierć. Dlatego spokój Boga może w ciebie wniknąć poprzez kontemplację i akceptację śmierci.

Jak krótkie jest każde ludzkie doświadczenie, jak nietrwałe jest nasze życie. Czy istnieje coś, co nie podlega narodzinom i śmierci, coś, co jest wieczne?

Zastanów się: gdyby istniał tylko jeden kolor, powiedzmy niebieski, i cały świat, oraz wszystko na świecie byłoby niebieskie, wtedy nie byłoby niebieskiego koloru. Musi być coś, co nie jest

niebieskie, żeby niebieski można było odróżnić; w przeciwnym razie nie odcinałby się, nie istniałby.

Na tej samej zasadzie, czyż nie musi istnieć coś, co nie jest ulotne i nietrwałe, żeby dostrzec ulotność wszystkich rzeczy? Innymi słowy, gdyby wszystko, łącznie z tobą było nietrwałe, czy wiedziałbyś o tym? Czy fakt, Ze Jesteś świadomy i widzisz krótkotrwałą naturę wszystkich form, łącznie ze swoją własną, nie oznacza, że jest w tobie coś, co nie podlega rozkładowi?

Kiedy masz dwadzieścia lat, wiesz, że masz ciało silne i pełne życia. Sześćdziesiąt lat później wiesz, że masz ciało słabe i stare. Twoje myślenie też mogło się zmienić, ale niemy obserwator, który wie, czy ciało jest młode, czy stare i czy twoje myślenie się zmieniło, nie uległ zmianie. Ten świadek, to nieśmiertelny element w tobie - czysta świadomość. To pozbawione formy Jedno Życie. Czy możesz Je stracić? Nie, bo Jesteś Nim.

Niektórzy doznają głębokiego spokoju i niemal świecą na krótko przed śmiercią, jakby coś przeświecało przez zanikającą formę.

Zdarza się, że bardzo chorzy, czy starzy ludzie stają się niemal przeźroczyści w ostatnich tygodniach, miesiącach, a nawet latach swojego życia. Kiedy patrzą na ciebie, widać światło w ich oczach. Nie ma w nich już psychologicznego cierpienia. Poddali się, i tak osoba, czyli stworzone przez umysł egoistyczne „ja" rozpuściło się - "Umarli zanim umarli" i odnaleźli głęboki spokój, który jest urzeczywistnieniem nieśmiertelności w nich samych.

Każdy wypadek, czy katastrofa zawierają w sobie potencjał kompensujący (uwalniający), którego nie jesteśmy na ogół świadomi.

Ogromny szok wywołany niechybnie nadchodzącą i zupełnie niespodziewaną śmiercią może spowodować, skok świadomość do nie identyfikowania się z formą. W ostatnich przed, i w czasie fizycznej śmierci doświadczasz siebie, jako świadomości bez formy. Nagle nie ma strachu, tylko spokój i uczucie, że "wszystko jest w porządku" i że śmierć jest tylko zanikającą formą. Wtedy wiesz, że śmierć Jest tylko iluzją - taką samą iluzją, Jak forma, z którą się identyfikowałeś.

Śmierć nie jest anomalią, czy najokropniejszym z możliwych zdarzeń, jak obecna kultura karze ci wierzyć, ale najbardziej naturalną rzeczą na świecie, nierozłączną z równie naturalnym jej przeciwieństwem -narodzinami. Pamiętaj o tym, kiedy będziesz siedział przy umierającej osobie.

Wielkim zaszczytem i święty aktem jest być obecnym podczas śmierci człowieka, jako świadek i towarzysz.

Kiedy siedzisz przy umierającej osobie, nie zaprzeczaj żadnym aspektom tego doświadczenia. Nie zaprzeczaj temu, co ma miejsce i nie zaprzeczaj swoim uczuciom. Świadomość, że nic nie możesz zrobić może wywołać w tobie uczucie bezradności, smutku albo złości. Zaakceptuj to, co czujesz. Potem zrób krok do przodu: zaakceptuj fakt, że nie możesz nic zrobić, zaakceptuj go całkowicie. Nie kontrolujesz sytuacji. Głęboko poddaj się każdemu aspektowi tego doświadczenia, swoim uczuciom, a także bólowi, czy złemu samopoczuciu odczuwanym przez umierającego. Twoja świadomość w stanie poddania i spokój, który temu towarzyszy ogromnie

pomogą umierającemu i ułatwią mu przejście. Jeżeli potrzebne będą słowa, wydobędą się z ciszy w tobie. Ale będą miały drugorzędne znaczenie.

Wraz z cichym nieporuszeniem przychodzi łaska - pokój.

CIERPIENIE I KONIEC CIERPIENIA

Wzajemne połączenie wszystkiego - Buddyści zawsze o tym wiedzieli, a fizycy teraz potwierdzają. Nic, co się wydarza, nie jest przypadkiem odizolowanym od reszty; tylko się takim wydaje. Im bardziej go osądzamy i nazywamy, tym bardziej go izolujemy. Całość życia ulega podziałom na skutek naszego myślenia. Jednak ta całość życia doprowadziła do zaistnienia tego wydarzenia. Jest ono częścią sieci wzajemnych połączeń, kosmosu.

To oznacza: cokolwiek *jest,* nie mogłoby być inne.

W większości przypadków nie jesteśmy w stanie zrozumieć, jaką rolę odgrywa pozornie bezsensowne zdarzenie w całości kosmosu, lecz uznanie jego nieuchronności w ogromie *całości(wszystkości) ,* może być początkiem wewnętrznej akceptacji tego, co jest, a tym samym ponowne wpasowanie się w jedność życia.

Prawdziwa wolność i koniec cierpienia, to życie w taki sposób, jakby to, co czujesz, lub czego doświadczasz w danym momencie, było twoim absolutnym wyborem.

To wewnętrzne dopasowanie się do Teraz jest końcem cierpienia.

Czy cierpienie jest potrzebne? Tak i nie.

Gdybyś nie przeszedł przez cierpienia, nie byłoby w tobie, jako istocie ludzkiej, głębi, nie byłoby pokory, miłosierdzia. Nie czytałbyś teraz tego- Cierpienie rozrywa skorupę ego i przychodzi czas, kiedy już wykonało swoje zadanie. Cierpienie jest potrzebne dopóki nie zrozumiesz, że jest niepotrzebne.

Do tego. żeby być nieszczęśliwym potrzebne jest stworzone przez umysł *'ja',* pojęciowa tożsamość, które potrzebuje czasu - przeszłości i przyszłości. Kiedy usuniesz czas, co pozostaje? *Rzeczywistość tej chwili.*

To może być uczucie ciężkości, podirytowania, spięcia, złości a nawet wstrętu. To nie jest nieszczęście i wcale nie jest problemem osobistym. Nie ma nic osobistego w ludzkim bólu. To jest po prostu intensywne ciśnienie, lub intensywna energia, które odczuwasz gdzieś w ciele. Kiedy skierujesz na nie swoją uwagę, uczucie nie zamieni się w myśli, czyli reagujące i nieszczęśliwe *„Ja".*

Zobacz co się stanie, kiedy pozwolisz uczuciu po prostu być.

Wiele cierpienia i niezadowolenia powstaje, kiedy wierzysz w każdą myśl, która ci przyjdzie do głowy. To nie sytuacje unieszczęśliwiają cię. Mogą wywołać fizyczny ból, ale nie czynią cię nieszczęśliwym. Twoje interpretacje, historie, które sobie opowiadasz unieszczęśliwiają cię.

"Myśli, które właśnie powstają w mojej głowie, czynią mnie nieszczęśliwym". Jeśli sobie to uprzytomnisz, przerwiesz identyfikowanie się z nimi.

Jaki beznadziejny dzień.

Jak on mógł do mnie nie oddzwonić.

Zawiodła mnie.

Małe historyjki, które opowiadamy sobie i innym w formie narzekania. Nieświadomie są tworzone po to, żeby wzmocnić zawsze nienasycone ego, poprzez stawianie siebie w pozycji tego, który ma rację, a drugą stronę jako tego, co racji nie ma. Mając rację stawiamy się w wyimaginowanej pozycji nadrzędnej i tym samym wzmacniamy swoje fałszywe poczucie ‚Ja", czyli ego. Sytuacja ta tworzy pewien rodzaj wroga: tak, ego potrzebuje wrogów, żeby wyznaczyć swoje granice i nawet pogoda może mu posłużyć w tym celu.

Na skutek nawykowych osądów i spięcia emocjonalnego masz osobisty i reakcyjny stosunek do ludzi i zdarzeń. To są wszystko formy cierpienia, będącego własnym wytworem, z czego nie zdajemy sobie sprawy, ponieważ dla ego są satysfakcjonujące. Ego wzmacnia się poprzez reaktywność i konflikt.

Jak proste byłoby życie bez ty historii.

Pada.

Nie zadzwonił.

Byłem tam. Jej nie było.

Kiedy cierpisz, lub jesteś nieszczęśliwy, bądź w pełni z tym, co jest Teraz. Uczucie nieszczęścia, czy problemy nie są w stanie przetrwać w Teraz.

Cierpienie zaczyna się w chwili, kiedy nazwiesz lub osądzisz sytuację, jako niechcianą lub złą. Masz za złe sytuacji, a ta uraza czyni ją osobistą i uaktywnia reakcyjne *„Ja".*
Nazywanie, czy osądzanie jest nawykowe, lecz ten nawyk można przełamać. Zacznij ćwiczyć "nie nazywanie" od małych rzeczy. Jeżeli spóźnisz się na pociąg, upuścisz i stłuczesz filiżankę, lub poślizgniesz się i wpadniesz w błoto, czy potrafisz się powstrzymać od nazwania tego doświadczenia złym czy bolesnym? Czy potrafisz natychmiast zaakceptować rzeczywistość tej chwili?

Nazywanie czegoś złym wywołuje napięcie emocjonalne. Kiedy pozwolisz temu być, bez nazywania, ogromne pokłady energii zostają wyzwolone. Napięcie odcina cię od tej energii, czystej energii życiowej.

Spożyli owoc z drzewa poznania dobra i zła.

Wyjdź poza granice dobra i zła poprzez zaniechanie nazywania czegokolwiek dobrym, czy złym. Kiedy przekraczasz granice nawykowego nazywania, moc wszechświata przepływa przez

ciebie. Kiedy masz nie reakcyjny stosunek do zdarzeń, to, co wcześniej nazwałbyś złym, szybko, jeśli nie natychmiast, odwraca się, dzięki samej mocy życia.

Obserwuj, co się stanie, kiedy nie nazwiesz wydarzenia "złym", a zamiast tego wprowadzisz wewnętrzną akceptację, wewnętrzne *"tak"*, a tym samym pozwolisz być temu, co jest.

Jaka by nie była twoja sytuacja życiowa, jak byś się poczuł, gdybyś ją absolutnie zaakceptował, taką, jaką jest właśnie Teraz?

Jest wiele mniej lub bardziej subtelnych form cierpienia, które są tak *"normalne"*, że zwykle nie są uznawane za cierpienie i mogą nawet być satysfakcjonujące dla ego - irytacja, niecierpliwość, złość, kwestia sporna z kimś lub czymś, odraza, narzekanie.

Możesz nauczyć się rozpoznawać wszystkie te rodzaje cierpienia w chwili ich powstawania i wiedzieć: w tym momencie tworzę dla siebie cierpienie.

Jeżeli masz nawyk stwarzania sobie cierpienia, to prawdopodobnie stwarzasz je też innym. Te nieuświadomione wzorce umysłowe mają tendencję zanikać, kiedy stają się świadome, kiedy są rozpoznawane w chwili, kiedy się pojawiają.

Nie możesz być świadomy i jednocześnie stwarzać sobie cierpienie.

To jest ten cud: wszelkie warunki, osoby, czy sytuacje, które jawią się jako "złe", czy wręcz "fatalne", kryją w sobie głębsze dobro. To głębsze dobro ujawnia się - tak wewnątrz, jak i na zewnątrz - dzięki wewnętrznej akceptacji tego co *jest.*

"Nie opieraj się złu" - jest jedną z najdonioślejszych prawd ludzkości.

Dialog:
-*Akceptuj to, co jest.*

-*Naprawdę nią mogę. Poruszyło mnie to i zezłościło.*

-*To zaakceptuj to, co jest.*

-*Zaakceptować to, że jestem poruszony i zły? Zaakceptować fakt, że nie mogą zaakceptować?*

-*Tak. Wnieś akceptację do swojego braku akceptacji. Wprowadź poddanie do swojego nie-poddania. I zobacz, co się wówczas stanie.*

Chroniczny ból fizyczny jest jednym z najsurowszych nauczycieli, jakich można mieć. *"Opór jest daremny"* - brzmi jego przesłanie.

Nic nie może być bardziej normalne, niż niechęć do cierpienia. Jednak, jeżeli potrafisz odrzucić tę niechęć i pozwolisz bólowi być, może zauważysz wówczas subtelne oddzielenie od bólu, niejako przestrzeń pomiędzy tobą i bólem. Wtedy cierpienie jest świadome i zgodne z twoją wolą. Kiedy cierpisz świadomie, ból fizyczny szybko wypala ego, bowiem ego składa się w przeważającej części z oporu. To samo dotyczy skrajnej, fizycznej niepełnosprawności.

"Oddajesz cierpienie Bogu" - to inne określenie tego procesu.

Nie trzeba być Chrześcijaninem, żeby zrozumieć głęboką prawdę zawartą w symbolu krzyża.

Krzyż jest narzędziem tortur. Jest wyrazem ekstremalnego cierpienia, ograniczenia i bezsilności, jakie istotę ludzką mogą spotkać. I nagle ta istota ludzka poddaje się, cierpi z własnej woli, świadomie, co zostało wyrażone słowami: *"Nie moja, lecz Twoja wola niech się spełni".* I wtedy krzyż, instrument tortur pokazuje swoje ukryte oblicze: jest także świętym symbolem, symbolem duchowym.

To, co wydawało się przeczyć istnieniu jakiegokolwiek transcendentalnego wymiaru życia, poprzez poddanie się, staje się brama do niego.

KONIEC

O autorze

Eckhart Tolle urodził się w Niemczech, gdzie spędził pierwsze trzydzieści lat swojego życia. Po ukończeniu Uniwersytetu w Londynie został asystentem na Uniwersytecie w Cambridge. Kiedy miał dwadzieścia dziewięć lat potężne duchowe doświadczenie dosłownie rozpuściło jego starą tożsamość i zmieniło bieg życia. Następnych kilka lat poświęcił na zrozumienie, integrację i pogłębienie tej transformacji, która dała początek intensywnej podróży do wnętrza. Eckhart nie jest związany z żadna konkretną tradycją duchową ani religią. W swoich naukach przekazuje prostą acz znacząca, ponadczasową wiedzę starożytnych mistrzów duchowych, że istnieje droga wyjścia z cierpienia do pokoju. Obecnie Eckhart intensywnie podróżuje, niosąc swoje nauki i obecność w świat. Od 1996 roku mieszka w Vancouver w Kanadzie.